

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan dari penelitian ini bahwa, 3 orang atlet melakukan lemparan yang paling efektif di lihat dari sudut lemparan $\pm 30^\circ$ dengan awalan 1, 2, dan 3 langkah maka diperoleh kesimpulan semakin jauh jarak awalan lemparan maka semakin jauh pula hasil lemparan tersebut.

5.2 SARAN

Agar dapat dijadikan pedoman untuk pelatih, bahwa lemparan ke dalam yang benar dan efektif dapat menja diserangan yang berbahaya. Atlet juga dapat berlatih dan memperbaiki gerakan yang salah, agar sewaktu-waktu lemparan ke dalam ini bisa di gunakan untuk taktik menyerang dalam keadaan mendesak. Untuk menambah pengetahuan tentang lemparan ke dalam pada sepakbola yang benar dan efektif dari segi kecepatan, sudut dan langkah awalan.

Berdasarkan dari hasil penelitian serta kesimpulan yang telah dikemukakan, maka ada beberapa saran, yaitu : 1) Bagi atlet diharapkan agar dapat meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam permainan sepak bola berdasarkan materi yang di berikan oleh pelatih maupun sumber lainnya seperti buku, dan sebagainya sehingga hasil lemparan ke dalam dapat dicapai dengan maksimal. 2) Bagi SSB PURWOARI perlu adanya penambahan materi terutama pada teknik lemparan ke dalam secara terstruktur mulai dari atlet muda dan di harapkan nanti akan menghasilkan lemparan yang evektif. untuk proses latihan dapat dipertimbangkan oleh pihak dari SSB PURWOSARI. 3) Bagi pelatih Memberikan berbagai bentuk-bentuk latihan yang memungkinkan untuk meningkatkan Ketepatan lemparan ke dalampada permainan sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian lemparan ke dalam

dengan awalan dapat dijadikan sebagai satu bentuk latihan untuk meningkatkan Ketepatan melempar bola ke arah pemain lain yang menjadi target lemparan, antara lain : a) Berikan bentuk-bentuk variasi latihan dalam upaya menciptakan motivasi yang tinggi dari para atlet atau pemain untuk mengikuti pelatihan selanjutnya. b) Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan populasi yang lebih luas mengenai latihan fisik untuk meningkatkan Ketepatan komponen kondisi fisik.



UNUGIRI